

1年栄養講話の実施

○9月12日(火)に、二戸市国保予防課 管理栄養士 澤口真凜氏を講師に招聘して、「学習とスポーツについて」と題した栄養講話を1年生を対象に実施しました。

○「身体づくりのために必要なこと」「睡眠の効果」「朝ごはんの効果」など、成長期の中学生にとって必要となる知識等について、深く学習することができました。

□生徒の感想等 (抜粋)

○野菜をあまりとっていなかったのでもっと食べたいと思った。ビタミンもしっかりとれるようにリンゴなどをたくさん食べるようにして、健康な体をつくりたいと思った。

○健康生活に必要な運動、栄養、休養のことについて、詳しく教えていただいた。今日の講話で聞いたことを生かして、これから生活していきたい。

○栄養講話を聞き、「朝食」について気をつけたいと思った。毎朝、朝食を食べていないので、できるだけ朝食をとれるようにして、授業などに集中して取組めたらよいと考えた。

○身体づくりについて、必要な食べ物やエネルギーについて学ぶことができた。また、朝ご飯の大切さを実感できた。朝ご飯30分前には起きるべきだということを初めて知って驚いた。

